

さくら倶楽部

発行部数 50,000 部

シニアライフサポート企業 — 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク

vol.11
2024. 春号



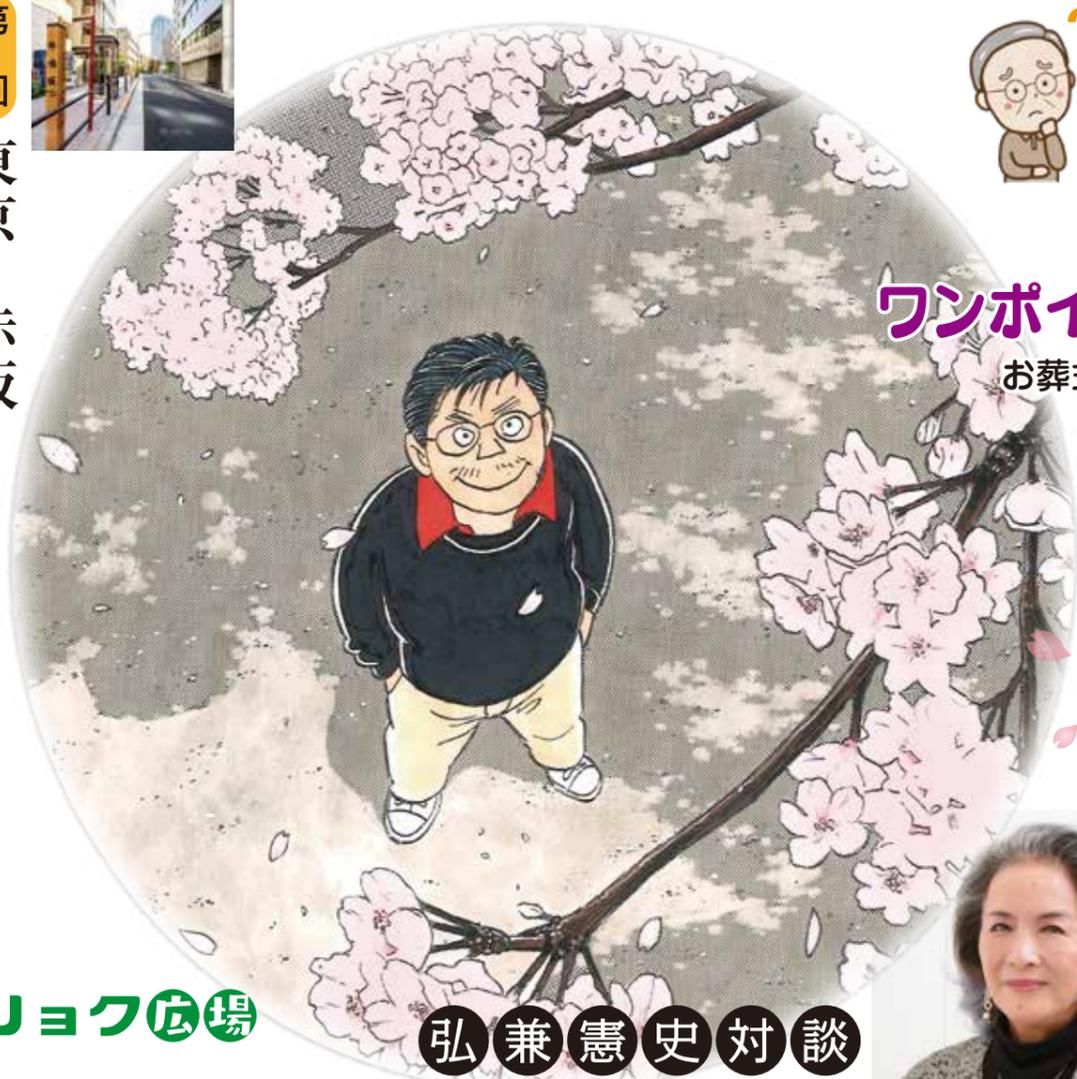
第1回 東京・赤坂
歩いてみたいあの街

終活Q & A

- ◆お墓の引越しをしたい……
- ◆「エンディングノート」って？



葬祭
ワンポイント
お葬式の種類



弘兼憲史対談

幸せな人生の終い方

ゲスト：女優 池上季実子



ニチリョク広場

さくら
トピックス
SAKURA TOPICS

終活に関すること、
なんでも私に
ご相談ください!

株式会社ニチリョク
終活営業部
三浦 理砂子



事前相談から承りますが、
まずはニチリョクの終活セミナーから
ご参加してみたいはいかがでしょうか。

終活セミナー【参加無料】
事前予約

ご予約・お問い合わせ ☎ 0120-300-100
(受付 9:00~17:00)

※会員でない方もご参加いただけます。

赤坂一ツ木 陵苑	4月3日(水)	10:30~12:00	生命保険の基礎知識~自分でやってみよう!保険の見直し~	【講師】 (株)ニチリョク(三浦)
	4月10日(水)	10:30~12:00	昨今の法要の在り方~法要の準備やマナーについて解説!	【講師】 (株)ニチリョク(赤坂支店)
	4月17日(水)	10:30~12:00	あんしんサポート~生前からずっと寄り添うニチリョクのサポートプラン~	【講師】 (株)ニチリョク(三浦)
	4月24日(水)	10:30~12:00	トラブルの無い改葬の進め方	【講師】 (株)ニチリョク(村山)
興安寺大須陵苑	4月26日(金)	10:30~12:00	誰もが生涯歩けるように! 自宅でできる簡単ストレッチ体験	【講師】旭トレーニングハウス 小池隆史氏
高島平霊園	4月14日(日)	10:00~14:30	【大感謝祭】セミナー・イベント多数! みんなで学べる楽しい終活!	
お墓の相談 サロン 〒226-0013 神奈川県横浜市緑区 寺山町89 スクエア21 3F JR中山駅から徒歩1分	4月4日(木)	10:30~12:00	あんしんサポート~生前からずっと寄り添うニチリョクのサポートプラン~	【講師】 (株)ニチリョク(三浦)
	4月11日(木)	10:30~12:00	お墓選びの基礎の基礎	【講師】 (株)ニチリョク(吉谷)
	4月18日(木)	10:30~12:00	老人ホームの選び方~サービスや費用についての基礎知識~	【講師】 (株)ニチリョク(下村)
ラステル久保山	4月20日(土)	10:30~12:00	ニチリョクの葬祭講座~喪主の心得・実例を交えながらご紹介~	【講師】 (株)ニチリョク(村田)
	4月14日(日)	10:30~12:00	ニチリョクの葬祭講座~喪主の心得・実例を交えながらご紹介~	【講師】 (株)ニチリョク(村田)
ラステル新横浜	4月26日(金)	13:30~15:00	大切な資産を守る「家族信託」~私にも必要? 家族信託の基本~	【講師】 (株)ニチリョク(下村)
	4月3日(水)	13:30~15:00	大切な資産を守る「家族信託」~私にも必要? 家族信託の基本~	【講師】 (株)ニチリョク(下村)
ニチリョク本社 〒103-0028 東京都中央区八重洲 1丁目7-20 八重洲口会館8階 東京駅八重洲北口 改札から徒歩1分	4月10日(水)	10:30~12:00	あんしんサポート~生前からずっと寄り添うニチリョクのサポートプラン~	【講師】 (株)ニチリョク(三浦)
	4月17日(水)	10:30~12:00	ニチリョクの葬祭講座 ~本来の葬儀を知る~	【講師】 (株)ニチリョク(鈴木)
	4月24日(水)	13:30~15:00	終活セミナー ~生前整理のメリット~	【講師】(株)Gold
	4月3日(水)	13:30~15:00	大切な資産を守る「家族信託」~私にも必要? 家族信託の基本~	【講師】 (株)ニチリョク(下村)

その他4~6月のカルチャーイベント・相談会・5月以降のセミナーは別紙同封のチラシをご確認ください。

さくら倶楽部 2024. 春号 Vol.11

シニアライフサポート企業 — 東証スタンダード市場上場
株式会社ニチリョク
【本社】〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館8階

目次

季節の歳時記

3月 弥生

- 3日 桃の節句
- 5日 啓蟄
- 8日 国際女性デー
- 17日 彼岸入り
- 20日 春分の日
- 23日 彼岸明け

4月 卯月

- 1日 エイプリルフール
- 4日 清明
- 8日 花祭り
- 13日 十三参り
- 16日 春土用入り
- 19日 穀雨
- 29日 昭和の日

5月 皐月

- 1日 八十八夜
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 春土用明け
- 5日 端午の節句
- こどもの日
- 立夏
- 12日 母の日
- 20日 小満

6月 水無月

- 1日 更衣の日
- 5日 芒種
- 10日 入梅
- 16日 父の日
- 21日 夏至
- 30日 夏越しの祓



弘兼憲史対談

03

幸せな人生の終い方

ゲスト：池上季実子（女優）



終活 Q & A

08

- ・お墓の引越しをしたいのですが……
- ・エンディングノートについて教えてください。

さくらトピックス

10

- ・終活を楽しく学ぶ 春のバスツアー開催!!
- ・「宇宙葬」の時代がやってくる!?
- ・深刻化する「火葬待ち」/終活 島耕作

葬祭ワンポイント

12

- ・お葬式の種類（仏式/キリスト教式/神式/無宗教式）

歩いてみたい あの街

14

第1回 東京・赤坂

ニチリョク広場

18

- ・クロスワードパズルに挑戦! / ゆうゆう川柳塾
- ・あなたの終活なんですか / プレゼント当選者発表



弘兼憲史対談

幸せな人生の終い方

1974年にデビューした漫画家・弘兼憲史さんと女優・池上季実子さん。ともに50年目の節目を迎えた二人が、「生き方」と「終い方」について語り合う。

第1回 ゲスト 池上季実子(女優)

Kimiko Ikegami

いまだに「まだまだひよっこね」と言われています——池上

弘兼 僕がデビューして今年で50年。池上さんも50年だそうですね。

池上 お互い、おめでたいですね(笑)。

弘兼 ただ、池上さんのデビューは15歳。僕は27歳でしたから、年齢はちょうど二回り下。僕は今年、喜寿になりました。

池上 ダブルでおめでとございます! 弘兼 ありがとうございます。本当に早いもので、もう「ジジイ」です(笑)。

池上 いえいえ、今の平均寿命は81歳以上、「人生100年時代」とも言われていますから、まだまだこれからですよ。私たちが子供の頃は60歳くらいで「おじいちゃん」「おばあちゃん」って言われてましたけど、時代も変わりましたよね。

弘兼 そうですね。『船頭さん』という童謡の歌い出しは、「村の渡しの船頭さんは今年六十のおじいさん」です(笑)。

池上 60歳って、今は全然若いですよ。私は今年で65歳ですけど、「まだまだひよっこね」と言われています(笑)。

弘兼 僕が生まれた昭和22年の平均寿命は、男性が約50歳、女性が約54歳でした。そこから30年くらい延びましたね。



池上 延びましたね。いいんだか、悪いんだかって思いますけど(笑)。
でもやっぱり、健康が一番ですよ。
弘兼 そうですね、僕はあんまり健康じゃないんですけど(笑)。
池上 え？健康じゃないんですか？
弘兼 といつか、健康的な暮らしをしてないんです。睡眠時間は4〜5時間かな。
池上 じゃあ、大丈夫。私は3時間ですから(笑)。ショートスリーパーなんです。
弘兼 そうですか。でも、睡眠不足はお肌にきませんか？女優さんとして。
池上 どうでしょう、よくわからないですけど、長時間眠ると、頭が痛くなっちゃうんですよ。以前、渡辺祐介という監督に、「季実子ちゃん、6時間寝た次の日より、3時間のほうがキレイだね」と言われたことがあります(笑)。
弘兼 短期熟睡型なんですね。
池上 そうですね。見事に3時間でパチッと目が覚めるんです。若い頃はいろいろとやらかして朝方まで飲んだこともありますけど、お酒も残らないんです。素晴らしい肝臓でしたね(笑)。
弘兼 僕は飲み過ぎたら、翌日の午後4時からいまでポーションしてます(笑)。
池上さんは、150歳くらいまで生きる

んじゃないですか(笑)。
池上 やだー(笑)。適当なところで迎えに来てほしいと思いますよ(笑)。あまり長生きしても、仲間がいなくなったら嫌じゃないですか。見送ってくれる人がいて、「あいつ、こういうこともあったよな」と言いながら、みんなで酒盛りして懐かしんでほしいです。
弘兼 自分のお葬式のことを考えたりするんですか？
池上 あまり考えませんが、私はカソリックなので、教会でお通夜とお葬式ですね。カソリックはそれで神様のところに帰ったということ、3回忌とかはないんです。そこを逃すとお別れができないので、その2日間は教会を借り切ってもらって、それで終わりって感じですね。
弘兼 僕は、残された人が好きなようにやってもいいかと思うんです。ただ、最近思うのは遺影ですね。あれは昔、写真しかなかったから写真なんで、今は動画があるんだから動画にした方がいいと思うんです。
池上 前もって動画を撮っておくのですか？
弘兼 そうそう。そろそろ死ぬなと思うたら(笑)。「今日は来てくれて、ありがとう」とかね(笑)。



お参りにも行けないので、お墓を全部移しました——弘兼

弘兼 僕の父は88歳、母は99歳で亡くなったんですが、お葬式では戸惑うこともありました。知っているようで知らないことが多いですからね。
池上 ご両親とも仏教ですか？
弘兼 はい。曹洞宗です。
池上 それだけでも良かったですよ。うちは母が仏教で、父はカソリック。私と弟もカソリックなので、仏教のやり方がわからなかったんです(笑)。お茶碗にご飯を盛って箸を刺すとか、戒名をつけるとか、ちんぷんかんぷんでした。

PROFILE

池上季実子(いけがみ きみこ)
1959(昭和34)年1月16日、ニューヨーク生まれ。祖父は八代目 坂東三津五郎。3歳で帰国し、京都市内の祖父宅に移住。小学校卒業後に東京へ転居し、1974(昭和49)年にNHKドラマ『まぼろしのペンフレンド』で女優デビュー。以降、ドラマ『愛と誠』『熱中時代』『草燃える』『おんな太閤記』『男女7人夏物語』など、映画『HOUSE ハウス』『太陽を盗んだ男』『危険な女たち』『狼 ラストスタントマン』などに出演。『陽暉楼』(1983)で日本アカデミー賞優秀主演女優賞、『華の乱』(1988)で同賞優秀助演女優賞を受賞。現在も舞台・ドラマ・映画などで活躍中。

か、ちんぷんかんぷんでした。
弘兼 しかも、宗派によって違う場合がありますから。僕はもう、お寺さんと葬儀屋さん全部聞いてやりました。
池上 私の両親は一昨年、1週間違いで亡くなったんです。母が8月4日、父が8月13日でした。
弘兼 そうでしたか!! 男は長年連れ添った奥さんが亡くなると……。
池上 違うんです。両親は40年前に別れているんですよ(笑)。不思議ですよ。
弘兼 以心伝心でしょうか。
池上 どうでしょう。亡くなった母を家に連れて帰って来て、お線香をあげているときに、何も知らないはずの父が、「大丈夫か? 何かあったんじゃないか?」って弟に電話をかけてきたんです。
弘兼 “虫の知らせ”ですね。
池上 その1週間後に父が亡くなったので「追いかけて逝っちゃったの?」と思いましたが、「違つよ。いつまでもチヨロチヨロ口しているとみんなに迷惑かけるから、こつちいらつしやいよ」とママに連れて行かれたのよって、みんなが笑ったんですよ(笑)。
弘兼 お墓はどうされたんですか?
池上 母は母の実家のお墓、父は池上家

のお墓に入りました。
弘兼 うちの墓は山口県にあったので、全部持ってきました。なかなかお参りも行けないので、会員になっている埼玉県のゴルフ場の近くのお寺に移したんです。結構大変でしたけど。でも、少し遠いので、ゴルフの帰りに寄ろうと思ったけど、まだ1回も寄れてない(笑)。
池上 先生もそこにお入りになるんですよ。私は独り者なので、どうしようかなと考えているんです。父は5人兄弟だったのでお墓は満杯だし、私は別れた夫の苗字を変えていないので「池上」じゃないんです。でも、私がお墓を作ったら、すでに嫁いでいる娘が管理することになりますよ。それは大変だと思うんです。私の弟も娘しかいないので、父のことをきつかけに「どうする?」なんて話したら、「俺の骨は海にばら撒いてもらえば……」と言っていました。
弘兼 散骨ですね。
池上 あるいは「樹木葬」。木の栄養になつてくれればいいなって。結局、お墓もお葬式も、死んだ人のためというより、残された人のためにあるものだって気がするんです。ケジメのためとか。そう考えると、樹木葬もいいなあって……。



“病は気から”って言いますが、
本当に気持ち一つで大きく変わるんですよ

楽しく生きる。それが一番いい人生でしょうね——弘兼

弘兼 今はいろいろな形式のお墓があります。いつでもお参りに行ける都内の室内納骨堂も多くなりました。

池上 残された人にとっては、そこに行けば会える。っていう場所があったほうがいいのかなと思いますよね。

弘兼 僕の仕事の近くのお寺に、冒険家・植村直己さんのお墓があるんです。そこには身内だけでなく、彼を慕う人たちが毎日のようにやって来て、お線香を上げています。「あなれたら幸せだな」みたいには思いますね。

池上 私も先生のところに行きますよ(笑)。でも、埼玉はちょっと遠いな(笑)。

弘兼 僕が先に死ぬことになってるんですね(笑)。

池上 一応ね。年齢の順番から言ったらそうでしょう(笑)。フエントかけて私が先に逝ったら、来てくださいな(笑)。

弘兼 わかりました(笑)。そうだったら、お墓に参ります。

でもやっぱり、その日まで元気になりたいですね。僕の理想は、「元気で『ピンピン』していた人が、ある日『コロリ』と亡くなる」

る——「ピンピンコロリ」、略して「PPPK」なんです。

池上 理想ですよ。私は「ピンコロピンコロ」って言ってます(笑)。そのためにはまず、楽しく生きることですよ。先生は、何でも面白がる人でしょう？

弘兼 そうそう、面白がるんです。嫌なこと笑って受け流すみたいなね。

池上 だからきっと、長生きできますね。ネガティブに受け止めると、それがストレスにつながって、寿命は短くなるかもしれないから。

弘兼 ストレスがないのが一番いいと思います。ストレスは万病のもと。気分次第でどうにでもなるものです。

池上 まだ勉強になったわ(笑)。羨ましいな、自分らしく、面白がつて生きていけば、ストレスにならない。病は気から。って言いますが、本当に気持ち一つで、すごい差が出るんですね。

弘兼 楽しく生きる、それが一番いい人生でしょうね。悩みを全部背負い込んで生きたって、楽しんで生きたって、同じ人生ですから。

池上 「悩むな」って言ったって悩むんですけど、なるべくストレスは抱えないようにしたいですね。

でも私、もうちょっと芝居やりたいな——池上

弘兼 漫画家・藤子不二雄さんの藤本先生(藤子・F・不二雄)は、原稿の上に突っ伏して亡くなっていったそうです。漫画家として理想の死に方だと思えます。

もう一人の安孫子先生(藤子不二雄(A)も、数日前までお元気でいらして、お庭で倒れて亡くなったとお聞きしました。お二人とも「PPK」をされたんですね。

池上 私もやっぱり、家族を心配させるとか気を揉ませるとか、そういうのは嫌ですね。直前まで元気でいて、ペロッと死にたいと思います(笑)。

弘兼 いいですね、ペロッと(笑)。

池上 一番の理想は、舞台の千秋楽の幕が下りて、「お疲れさま。ありがとう」ってみんなに言う……。

弘兼 その瞬間に舞台の上でバタッと倒れて、「池上さん！ あれ!? もう死んでるわ」みたいな(笑)。

池上 そうそうそう(笑)。でも、それではみんなに迷惑をかけるので、家に帰ってからでいいです(笑)。

池上 そうですね。ところで、先生は「終活なってますか?」弘兼 してないです。いつ死んでもOKだと思ってますから。

池上 いつ死んでもいいということはおも、う終活を終えているってことですね(笑)。今後の目標はありますか?

弘兼 もう77歳ですから、新しい仕事の目標っていいのはいですね。今の仕事を続けていくだけです。

池上 先生としては描き続けることが仕事で、区切りはないんですね。マラソンみたいですね、長距離ランナー。

弘兼 自転車漕いでるようなもんですよ。疲れて足を止めたら、バタッと倒れる(笑)。あるいは、マグロとかサメみたいになら呼吸ができなくなるという。人間も、いつどうなるかわかりませんよね。

池上 私も子供ができるまでは「いつ死ぬかわからない」って思っていましたけど、子供ができてからは「絶対死ねない」に変わりましたね。今はその娘も嫁に行つたので、そういう意味では「別にいいかな……」って思います。

弘兼 そうですか。女優として素晴らしい



PROFILE

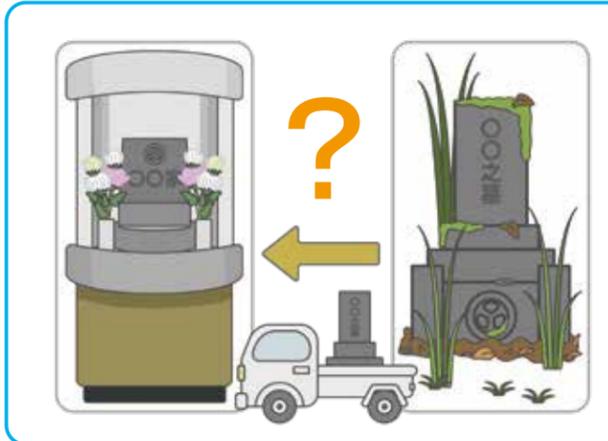
弘兼憲史(ひろかね けんし)

1947(昭和22)年9月9日、山口県生まれ。早稲田大学卒業後、松下電器産業(現パナソニック)勤務を経て、1974(昭和49)年に『風薫る』で漫画家デビュー。以降、『島耕作』シリーズ、『人間交差点』『ハロー張りネズミ』『加治隆介の議』『黄昏流星群』などを世に送り出す。『人間交差点』で小学館漫画賞、『課長 島耕作』で講談社漫画賞、『黄昏流星群』で文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞、日本漫画家協会賞大賞を受賞、2007(平成19)年に紫綬褒章を受章。現在も『社外取締役 島耕作』『黄昏流星群』を連載中。

終活

皆様の「終活」にまつわる
疑問・質問にニチリョクの
スタッフが答えます。

Q お墓の引越しを
したいのですが……



A

年齢を重ねていくと、ふるさとにあるお墓へのお参りが大変になってきます。お墓の近くに親戚の方々も高齢になったり、亡くなられたりして、お墓の維持管理が難しくなることもあるでしょう。そこで近年、自宅の近くのお寺や霊園などに、お墓の移動(お引越し)を検討される方が急増しています。

一度葬った遺体や遺骨を他の場所に移して葬り直す……つまり、お墓のお引越しを「改葬」と呼びます。

改葬を考えるとき、まずは、親族と十分に話し合います。改葬先のお墓や今後の供養の仕方などについては、継承者の意見だけで決めるのではなく、他の親族への心配りも大切です。

親族の同意が得られたら、寺院墓地、霊園、納骨堂などの新しいお墓の用意をします。複数の遺骨がある場合には、納骨室(実際に骨壺を納める場所)に何人まで入れるかの確認も必要です。

並行して、現在のお墓の管理者に、改葬したい旨を伝えましょう。事後承諾はトラブルの元。あらかじめ、電話などで相談することをお勧めしています。

すべての遺骨を移動する場合は、墓石の撤去工事を依頼する業者を決めます。

行政手続き

行政手続きの必要もあります。日本では勝手にお骨を移動することは認められておらず、「墓地・埋葬等に関する法律」に沿ったような手続きが必要なんです。

まず、現在のお墓のある市区町村役場・役所(以降、自治体)から「改葬許可申請書」を入手し、必要事項を記入します。用紙は郵便で取り寄せることも可能です。自治体によって異なりますが、ホームページからダウンロードできる場合もあります。このときに注意したいのは、改葬許可証は「遺骨の数だけ必要」であること。複数の遺骨が埋葬されている場合には、お墓ごとではなく、遺骨ごとに用意します。また、土葬遺骨がある場合は、新たに火葬が必要になることがあるので、事前に確認しましょう。

次に、現在のお墓の管理者に、「遺骨が埋蔵されていることを証明する「埋葬証明書」を、新しいお墓の管理者に、取り出した遺骨を受け入れることを証明する「受入証明書」を発行してもらいます。

ただし、「改葬許可申請書」の該当欄に、元のお墓の管理者の署名・捺印をもらうことによって、埋葬の証明とする自治体もあります。

こうして揃えた「改葬許可申請書」「埋葬証明書」「受入証明書」の三通を現在のお墓のある自治体に提出すると、「改葬許可証」が発行されます。これではじめて、遺骨の移動ができるようになります。

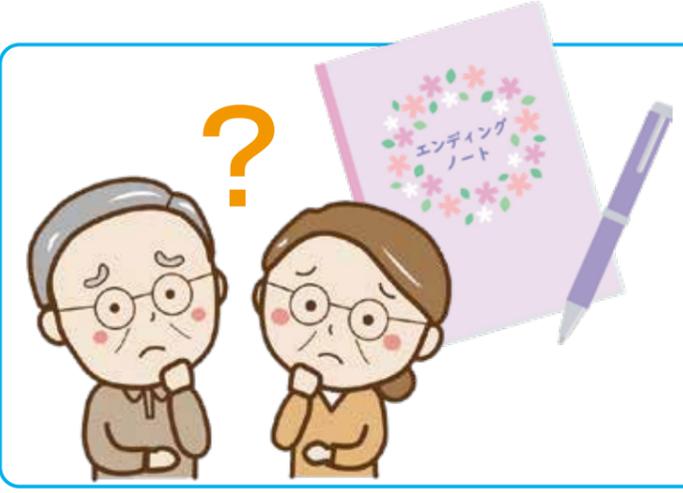
遺骨の取り出し……改葬元の管理者に「改葬許可証」を提示して、遺骨を取り出します。仏教の場合、多くは、遺骨を取り出す前に、僧侶が墓前で読経をして、お墓に宿った仏の魂を抜く「閉眼供養」を行います。すべての遺骨を改葬する場合は、墓石など一式を撤去し、更地に「管理者」に返還します。

遺骨の搬送……「改葬許可証」があれば、タクシー、電車、飛行機などの公共交通機関を利用した「手荷物」としての移動は可能です。ただし、民間の宅配業者などに依頼することはできません。

遺骨の埋葬……改葬先のお墓の管理者に「改葬許可証」を提示して、遺骨を埋葬します。仏教の場合、多くは、仏の魂を入れる「開眼供養」を行います。

ニチリョクは全国の改葬を承ります。
お見積り・ご相談は無料です。
フリーダイヤル：0120-3000-1000
(受付：9時～17時)

Q 「エンディングノート」について教えてください



エンディングノートの項目

主に、次の8つがあります。

生まれてから現在までの「自分史」、これまで受け継がれてきた「家系」、自分しか知らない常備薬や、終末期に受けたい治療などの「医療」、寝たきりになったとき誰にどんなことをしてもらいたいかという希望や延命処置についての「介護」、プラスもマイナスも含めて生涯で築いてきた有形無形の「財産」、自分が望む葬式のスタイルなどの「葬儀」、先祖代々のお墓や自分の遺骨をどうしてほしいかという「供養」、そして、家族や友人などに伝えたい「メッセージ」です。

これらの項目はあくまでも基本です。この他に、契約している保険や銀行口座について、パソコンやスマートフォンなどのパスワード、遺言書を作成していればその保管場所、万がのときに知らせてほしい人の連絡先、遺影に使用してほしい写真、ペットにまつわることなど、気にならなことは何でも書き留めてください。

種類や選び方

書き方についての書籍も出版されていますが、いろいろなタイプのエンディングノートを入手して、試してみるのも一つの手でしょう。気軽に書き始めるための書き方ガイド付きや、文例が掲載されているもの、質問形式や選択式になっているタイプもあります。スタイルも、ページの増減や入れ替えができるリングファイル式、スクラップブック式、筆書きに適した和紙製のエンディングノートなど、どれを選べばいいか迷ってしまうほど。だからこそ、ネット通販も便利ですが、できれば実際に手に取って、内容を確認して選びたいところです。

大きめの書店であれば「終活コーナー」を設けて販売していることもあります。終活セミナーや講演会に参加すれば、葬儀社や行政書士・税理士の先生方がノベルティとして配布しているエンディングノートもあります。そういったものの中から、自分に合うものを見つけてみてください。

弊社のホームページから、ダウンロードすることもできますよ。

終活 Q & A

A 「エンディングノート」とは、自分史でもあり、備忘録でもあり、手紙でもあり、メッセージボードでもあります。一般的には、人生の終わりに備えて、自分の希望や必要な情報などを書き込んでおくためのノートとして認識されていますが、理想的には、元気なうちから時間をかけて、「家族と話し合ったためのツール」として使うのが、もっとも正しく有効な活用方法です。

エンディングノートには、決まった形式がないため、普通のノートや手紙の形式でもまったく構いません。とはいえ、「びつ書」き出せばいいのかわからないうつお声をよく耳にします。

また、パソコンやタブレット、スマホの扱いが得意な方なら、スマホで撮影した写真や映像が添付できる電子版のエンディングノートも出ています。

「これまでの人生を振り返り、どんなことがあったのか、どんな人に囲まれてきたのか、何を大切にしてきたのか……」を考えながら、自分自身を見つめ直してみる。エンディングノートは、今後の人生にも有意義な、頭の整理にもなることではないでしょうか。人生の集大成として、取り組んでほしいと思います。



回答者



尾上 正幸
自分史終活用アドバイザー
ニチリョク常務取締役

株式会社ニチリョク CSO
(chief「終活」 officer)



お問い合わせ
ラステル久保山・ラステル新横浜
☎0120-300-100 (9:00～17:00)



深刻化する「火葬待ち」

都市部を中心とした「火葬場不足」と、それに伴う「火葬待ち」が深刻化している。およそ377万人が暮らす神奈川県横浜市では、年間約4万人が死亡。4ヶ所ある市営の火葬場がフル稼働しているが、火葬の順番が回ってくるまでの待機期間、いわゆる「火葬待ち」の平均日数は、2022(令和4)年の調査で5〜6日。なかには、

12日間待たされたというケースもあった。日本全体で見ると、2020(令和2)年の死亡者数は過去最高の約156万人で、2040年まで増加した後、167万人をピークに減少に転じると予測されている。ところが、横浜市ではその後も死者数が増え続け、2065年に5万人を超えると試算されているのだ。

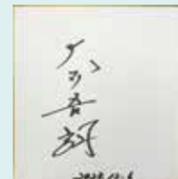
こうした状況の中、あらかじめ決めておきたいのが、火葬までの間、遺体を安置しておく「安置場所」である。株式会社ニチリョクが運営する「ラステル久保山」「ラステル新横浜」なら、24時間365日、電話一本で遺体の引き取りに応じてくれ、その後は24時間、いつでも故人との面会が可能だ。

金田賢一の対談 「あんな話・こんな話」好評配信中!

俳優・金田賢一さんが、毎回ゲストとの楽しいおしゃべりを繰り広げる「あんな話・こんな話」。YouTubeにて好評配信中です。今回のゲストは、俳優・ミュージシャン・DJの大石吾朗さん。どうぞご視聴ください。右上の二次元コードからもアクセスできます。



さくら倶楽部会員限定 読者プレゼント
大石吾朗さんサイン色紙 10名様



応募方法
宛名台紙の応募ハガキ、またはこちらの二次元コードからご応募ください。
応募締切：2024年4月20日(土)まで。



終活を楽しく学ぶ in YOKOHAMA 春のバスツアー開催!!

2024(令和6)年4月3日、株式会社ニチリョクが販売・管理する3つの施設を見学し、俳優・金田賢一さんのセミナーに参加する「春を楽しむおとなの終活バスツアー-IN横浜」を開催します。



開催日

2024年4月3日(水)

参加費

お一人様 ¥10,000
(昼食代込)

※さくら倶楽部会員
¥8,000(申し込み時入会可)
※会員による友人紹介
¥5,000(両者とも)

見学施設

- ①ラステル新横浜
- ②横浜三保浄苑
- ③横浜聖地霊園

参加人数

定員：30名

スケジュール

- 8:00 集合：横浜駅東口
旧ヨコハマプラザホテル東海道側
- 8:30 ラステル新横浜
金田賢一セミナー「金田家の事情」
- 11:30 新横浜プリンスホテル
日本料理店「きじま」にて昼食
贅沢ランチ「はまゆう膳」
- 13:00 横浜三保浄苑
花まつり体験会
お坊さん法話会
- 15:00 横浜聖地霊園
- 16:00 横浜駅にて解散

お土産

書籍『幸せな人生のしまい方』、
エンディングノート、ボールペン

イベント

- 金田賢一セミナー
「金田家の事情」
プロ野球で前人未踏の400勝を達成した金田正一投手の長男である俳優の金田賢一さんが、金田家の終活事情を語る。
- 花まつり体験会
お釈迦様の誕生を祝う「花まつり」の儀式(仏頭に甘茶を注ぐ)を体験。
- お坊さん法話会
法話中に甘茶が振る舞われます。



お問い合わせ・お申し込み
株式会社ニチリョク
☎0120-300-100
(9:00～17:00)

「宇宙葬」の時代がやってくる!?



火葬後の遺骨(遺灰)を粉末状にし、海や山などに撒く「散骨」の新しい方法として注目されているのが「宇宙葬」だ。宇宙葬とは、専用カプセルに納めた遺灰や遺骨の一部をロケットに載せ、宇宙空間に打ち上げて散骨するというもので、1997(平成9)年に世界で初めてサービスが開始された。スペイン領カナリア諸島の上空から打ち上げられたこの「第一回宇宙葬」では、SFテレビドラマ『スタートレック』の生みの親として知られるプロデューサーのジョン・ロッテンベリーを含む24人分の遺灰が宇宙空間に飛び立った。以降、数々の小惑星などを発見した天文学者ユージン・シューメーカー、冥王星の発見者であるクライド・トンボーなどが宇宙葬で供養されている。

宇宙葬の形式には、遺骨を入れたカプセルを着陸船で月面に届けて安置する「月面供養」、カプセルを積んだ人工衛星が地球の軌道を周回した後、大気圏に突入する際に燃え尽きる「流れ星供養」、遺骨をロケットではなく巨大バルーンに載せて成層圏まで飛ばし、空中散布する「バルーン葬」などがある。

なお、株式会社ニチリョクでは、遺骨や遺体を自然の循環の中に回歸させる「自然葬」の一つとして宇宙葬を提案している。興味のある方はご相談を。

今さら聞けない 葬祭ワンポイント

今号では、日本で行われるお葬式の種類についてとりあげます。「葬式」「葬儀」という言葉は、広くは「死者を弔い葬る儀式の全般」を指しますが、通常は、葬儀の前夜に行う「通夜式」、遺族が故人の冥福を祈り葬る「葬儀」、遺族や会葬者が故人と最後のお別れをする「告別式」を分けて考えます。葬儀は、故人の信仰によって決めることが一般的で、宗教・宗派や地方のしきたりによっても行い方が異なります。日本で最も多い「仏式」をはじめ、「キリスト教式」「神式」「無宗教式」などにおけるマナーを、ここでもう一度おさらいしておきましょう。

仏式

菩提寺（先祖代々のお墓がある寺）がある場合には、菩提寺から僧侶を招き、「戒名」（僧侶が故人につける法名。鬼号をつけてもらいます。菩提寺が遠方の場合や付き合っていない場合は、近くの同じ宗派のお寺を葬儀社に紹介してもらうことをお勧めします。）



会場は、菩提寺をはじめとする寺院、あるいはご自宅、斎場など。日程は一般的に、1日目に通夜、2日目に葬儀と告別式、その後、火葬を行います。現代の通夜の多くは、17時〜18時に始め、20時〜21時頃に終える「半通夜」と呼ばれる形式で、僧侶に読経をお願いし、参列者はお香を焚いて（焼香）、故人と仏を供養します。参列者を料理・酒でもてなす「通夜ぶるまい」の席を用意するのが一般的です。

葬儀は、午前中に始めます。読経の後、導師（葬儀を司る高位の僧侶）から「引導」（故人を極楽浄土へ導くための法語）がわたされます。続いて、故人紹介、弔辞を受け取り、胸の高さに捧げ持つて献花台に進みます。花台に進みます。拝礼し、茎が前方に向くように、そつと献花台に置きます。不祝儀袋・表書き……袋は水引のない白無地か、十字架、百合の花が描かれたもの。表書きはキリスト教共通の「御花料」、プロテスタントでは「哀慰料」、カトリックでは「御ミサ料」も使用されます。カトリックでは「御霊前」も使えます。



キリスト教式

キリスト教式のお葬式は、葬儀・告別式といった区切りはなく、厳格な決まりも定められています。宗派（プロテスタント／カトリック／カソリック）によっても、式の呼び方や進行が異なりますが、大きな流れは、牧師／神父による聖書の朗読、説教、祈り、参列者による讃美歌／聖歌合唱、献花などとなっています。



日程は、日本の習俗に合わせて2日間わたることが多く、1日目に通夜にあたる「前夜式／通夜の集い」、2日目に葬儀・告別式にあたる「葬儀式／葬儀ミサ」が行われ、その後、火葬となります。前夜式／通夜の集いは自宅または教会、葬儀式／葬儀ミサは教会で行うのが一般的ですが、斎場などが使用されることもあります。献花のマナー……焼香に類するものとして、献花が行われます。厳密なルールはありませんが、一般的には、両手で花を

弔電披露の後、導師が焼香し、再び読経が始まり、喪主から順に焼香します。告別式は、葬儀に引き続き行うのが一般的です。遺族は、席で向きを変えて一般会葬者を迎え、僧侶の読経のなか、参列者が焼香を行います。一同の焼香が終わったら、僧侶が退場し、喪主のあいさつの後、告別式は閉会となります。



なお、お悔やみの言葉として浸透している、「故人のご冥福をお祈りいたします」ですが、「冥福を祈る」は仏教の考え方なので他の宗教では使いません。また、仏教でも浄土真宗ではご冥福は使わず、「この度はご愁傷さまです」などとなります。

焼香の作法……基本的には、数珠を左手にかけ、右手の人差し指・中指・親指で抹香を少量摘み、手を返して額の高さまでかかげ（おしいたたく）、静かに香



無宗教式

故人に信仰がない場合や、希望されなかった場合は、宗教儀礼にとらわれないう無宗教式となります。進行に決まりがないことから、「自由葬」とも呼ばれます。それでも日程は、1日目に通夜、2日目に葬儀・告別式、その後、火葬という流れが多く、斎場で行うことが一般的です。仏式における読経の代わりに、故人の好きだった音楽をBGMとして流したり、演奏者、あるいは友人・知人が生演奏したり、参列者たちが合唱するといった「音楽葬」も行われています。

なお、無宗教のために焼香は行われず、献花が一般的ですが、焼香を希望することもできます。不祝儀袋・表書き……袋は宗教色のない白無地。表書きは「御花料」「御霊前」。



神式 道式（神式）の葬儀を「神葬祭」と呼びます。神道では死は穢れとされ、葬儀は穢れを払うための儀式とされています。神官により祭詞が奏上され、参列者は、玉串を祭壇に捧げます（玉串奉奠）。



入らないというしきたりがあるため、神葬祭は斎場や自宅で行われます。日程は、1日目に通夜にあたる「通夜祭」「遷霊祭」、2日目に告別式にあたる「葬場祭」、その後、火葬となります。**玉串奉奠の作法**……玉串を両手で受け取り、葉先が左にくるように、右手で上側から根元を、左手で下側から葉先を支えます。祭壇へ進んで一礼、玉串を時計回りに90度回転させ、両手で根元を持って祈念します。次に、根元を時計回りに180度回転させて、根元を神前に向け、祭壇に捧げます。一歩下がって、「二拝二拍手一拝」をします。このとき、拍手は音をわずかに鳴らす（忍び手）のが作法です。なお、宗派によって回数などに違いがあります。仏具である数珠は使いません。不祝儀袋・表書き……袋は白無地。水引は双白か双銀の結び切り。表書きは「御神前」「御玉串料」「御柩料」「御霊前」。神式では、御香典の表書きは使いません。



歩いてみたいあの街

赤坂

第1回

長い歴史を誇る神社仏閣や老舗と、最先端の複合商業施設などが共存する赤坂は、“懐かしさと新しさ”が交錯する大人の街です。

③草月会館

ジャンルにとらわれない
芸術・文化の発信基地

稀代の建築家・丹下健三が設計した「いけばな草月流」の本拠地。コンサート・映画・演劇などが催される「草月ホール」、世界的彫刻家であるイサム・ノグチが手掛けた花と石と水の広場「天国」、資料室や展示スペース、カフェなどを備える。

住 港区赤坂 7-2-21 時 9:30 ~ 17:30 休 土・日・祝日



②豊川稲荷東京別院

三天下人も信仰した
曹洞宗の古刹唯一の別院

信長・秀吉・家康も信仰した豊川稲荷妙厳寺（愛知県豊川市）唯一の直轄別院。江戸時代の名奉行・大岡越前守忠相が、屋敷内に御分身を祀ったことを起源とする。商売繁盛、家内安全、福德開運の神として崇められ、境内で七福神巡りも楽しめる。

住 港区元赤坂 1-4-7 時 5:00 ~ 20:00



①日枝神社

江戸城(皇居)の鎮守として
崇められた“山王さん”

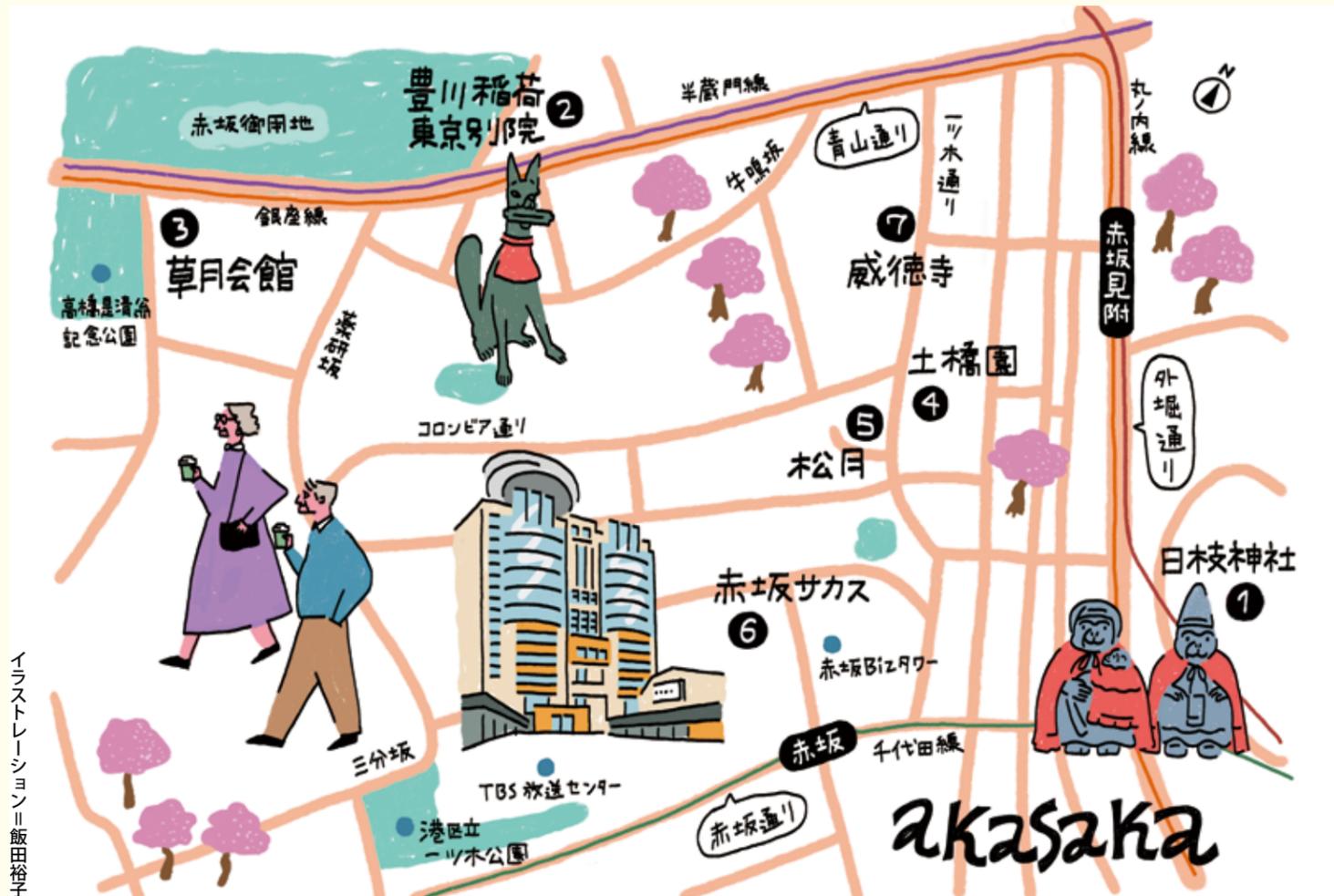
創建は鎌倉時代。「山王さん」として親しまれる「東京十社」の一社。厄除け、安産、縁結び、商売繁盛、社運隆昌の神として崇敬され、毎年6月には日本三大祭の一つ「山王祭」が盛大に行われる。本殿両脇に鎮座する狛犬ならぬ「神猿」や稲荷参道に立ち並ぶ「千本鳥居」も見物。

住 千代田区永田町 2-10-5 時 6:00 ~ 17:00



“桜をサカス”赤坂

“東京のど真ん中”というイメージが強い赤坂だが、桜の名所も多い。先に紹介した日枝神社、豊川稲荷では、毎春咲き誇る桜が参拝者を歓迎。「赤坂サカス」では、3月上旬の「河津桜」から5月上旬の「兼六園菊桜」まで、約100本の桜が美しい花を咲かせてくれる。さらに、散歩の範囲をMAPより少し広げれば、「弁慶堀」「清水谷公園」「赤坂氷川神社」「東京ミッドタウン」といった桜スポットを訪ねることができる。



イラストレーション：飯田裕子

由来も楽しい“赤坂の坂”

赤坂は、大小さまざまな坂道が存在する“坂の街”。坂の名前にはそれぞれ由来があるので、それを知って散歩するのも一興である。

例えば、路面が悪く、車を引く牛が苦しんだという「牛鳴坂」。すりばち状に中央が窪んだ地形が薬を調合する道具「薬研」に似ていたという「薬研坂」。薬研坂から続く「三分坂」は、あまりの急勾配だったため、荷車の人夫が他の坂よりも銀三分（百円余）高い車力賃を要求したことが由来だという。



⑦威徳寺

不動明王像を祀る
伝教大師最澄ゆかりの寺

最澄が自作した不動明王像を祀ったことを縁起とする古刹。江戸時代には紀州徳川家の祈願寺となった。弘法大師ゆかりの「御府内八十八ヶ所霊場」の75番札所でもあり、御朱印もいただける。

住 港区赤坂 4-1-10 時 9:00 ~ 18:00



⑥赤坂サカス

文化の花を咲かせる
エンタテインメント空間

TBS放送センター（ビッグハット）、赤坂ACTシアター、赤坂BLITZスタジオ、各種イベントが催されるSacas広場、ショップ&レストランを内包した地上39階・地下3階建ての赤坂Bizタワーなどがひしめく大型商業施設。

住 港区赤坂5丁目



⑥松月

大正6(1917)年創業
季節感溢れる和菓子処

名物の「一ツ木饅頭」(写真)は、大納言小豆を入れた特製餡を山芋を練り込んだ上質な生地で包んだ逸品。一番人気の「まめ福」の他、「いちご大福」「栗むし羊かん」など、季節のお菓子も味わいたい。

住 港区赤坂4-3-5 浄土寺参道 時 10:00 ~ 18:00 休 土・日・祝日



④土橋園

明治25(1892)年創業
老舗“日本茶カフェ”

定番の静岡県掛川産の深蒸し煎茶はもちろん、抹茶ラテ(写真)、梅昆布しそ、めっちゃ濃い緑茶……などのテイクアウトも楽しめる日本茶専門店。喫茶スペースで和菓子セットを味わうのもお勧め。

住 港区赤坂3-17-8 時 10:00 ~ 18:30 (土) 11:00 ~ 18:00 休 日・祝日



参拝室は「空」「海」の2タイプ



専用の IC カードを
読み取り機にかざすと



わずか約1分で
お参りできる準備が整う



墓前には新鮮な水、
花とお香が
備えられている
手ぶらでお参り
できるのが嬉しい



時代にマッチした納骨堂

赤坂一ツ木陵苑



思い出テレビ
家系樹[®]
側面のモニターには、
墓碑や家系図、30枚の写真
などを表示することができます。

“いつでも会える”室内のお墓 赤坂一ツ木陵苑

こんな身近なところに
納骨堂があったのか……



駅近・街中にある室内のお墓

赤坂一ツ木陵苑

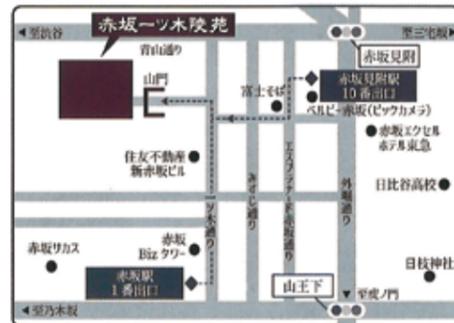


■経営管理
宗教法人 威徳寺

■募集代行
シニアライフサポート企業 — 高齢スタンダード市場
株式会社 ニチリョク

■開苑時間
9:00~18:00
(年中無休)

■お問い合わせ
資料請求
(株)ニチリョク お客様相談室 9:00~17:00 (年中無休)
0120-300-100



赤坂見附駅から徒歩2分
寺歴1160年以上の「赤坂不動尊 威徳寺」
この古刹に、アクセス抜群の室内納骨堂がある



※在来仏教であれば宗旨・宗派不問

©弘兼憲史/講談社
社会をよくする企業 応援プロジェクト create a better world
社会をよくする企業応援プロジェクト 公式アンバサダー 島耕作

あなたの終活なんですか

今回のテーマは「お墓」。多数のご応募、ありがとうございました。

- ① ご自身の入るお墓について**
 分家の夫が亡くなった時、近くで交通の便のよい、暑さ寒さお花線香などすべての条件に合った陵内墓苑にしました。私もそこへ。
 名古屋市長 加藤美穂様
- ② お墓についての心配ごと**
 私たち夫婦は埼玉にお墓を作った娘を弔っているが、ゆくゆくは関西に居る一人息子夫婦に墓の引っ越しか墓じまいを頼まねばならない。
 南埼玉郡 野中八郎様
- ③ あなたにとって理想的なお墓とは？**
 維持費が安く、敷居も低く、地元の中にあり、親族や近所の人気が軽に管理棟が整備され、植栽の手入れが良く、家族がいつでもお参りできること。
 習志野市 村瀬由貴子様
 横浜市 佐々秀生様

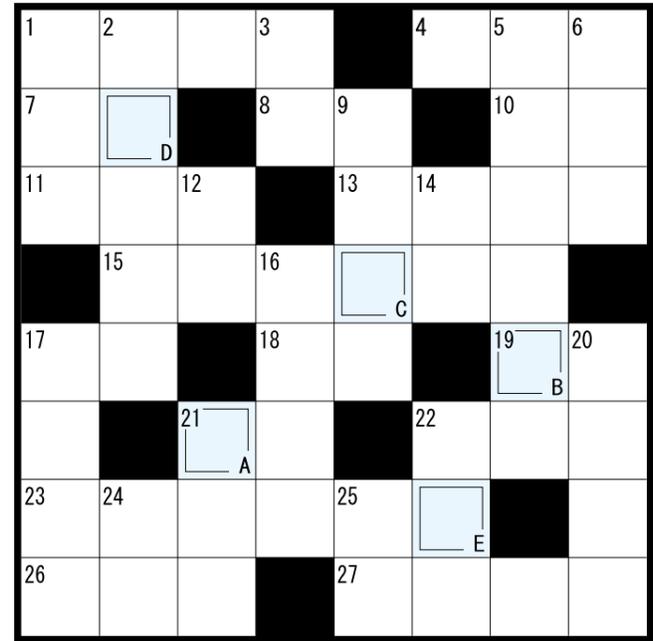
クロスワードパズルに挑戦！

正解者の中から抽選でギフカード1000円を10名様にプレゼント

問題 クロスワードを解いて、A～Eに入る文字を並べてできる言葉は何でしょう？

- ◆タテのカギ
 - 旧日本海軍、大和型戦艦の二番艦
 - 「パラシュート」を日本語で
 - 分かれ道。〇〇に立たされる
 - 相撲部屋の料理といえばこれ
 - 世界一の記録を集めた〇〇〇ブック
 - ねじり〇〇〇〇を締める
 - 1～2ミリくらいなら気にしません
 - 「〇〇用」。つまらない用事のこと
 - 「保守」の反対語
 - 未知数や変数を表す記号
 - 経験が浅く、未熟な人
 - 剣道、弓道、薙刀、卒業式……
 - 英語で薔薇はローズ、百合は？
 - 転ばぬ〇〇の杖
 - 「室」の訓読み

- ◆ヨコのカギ
 - 「しょう油」をお寿司屋さんでは？
 - 県庁所在地は宇都宮市
 - 「紙幣」の別の言い方
 - 「ただ」を漢字にして、カタカナで読む
 - 茅、藁、瓦、トタン……
 - 「市俄古」とも書くアメリカの都市
 - 千載一遇の〇〇〇〇到来！
 - 仙台の名物の1つ
 - 〇〇は異なるもの味なもの
 - 植物の「葉」でも「根」でもない部分
 - 「有りの実」とも呼ばれる果物
 - 2本揃うと「一膳」と数える
 - バレーボールで守備専門の選手
 - 草、葉、萼、葉……上にあるのは？
 - ニッチ産業＝〇〇〇〇産業
 - 蒸し焼き、炙り焼き、焙煎……



ヒント：4月8日は釈迦の誕生日

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募方法 宛名台紙の応募ハガキに「答え」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。二次元コードからも応募できます。応募締切：2024年4月20日（土）まで。

出題…スカイネットコーポレーション

★アンケートにお答えください！★

下記アンケートにお答えください。お答えいただいたお客様の中から抽選で5名様にギフカード500円をプレゼントいたします。

- 1 ご自分に「もし万が一」があった時のために、具体的な対策をしていますか？
- 2 もし、認知症になってしまったら、その後のこと(金銭や不動産などの管理や使い方)を誰かにお願いしていますか？
- 3 2でお願いしている方がいると答えた方は、きちんとそれを公正証書などにしていますか？
- 4 将来、“おひとり様”になった時の不安はありますか？



応募方法 宛名台紙の応募ハガキにアンケートの答えと必要事項を記入してお送りください。右側の二次元コードからもアクセスできます。応募締切：2024年4月20日（土）まで。

冬号プレゼント当選者

……奥寺康彦さんサイン色紙……

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 藤本典裕様 (船橋市) | 寺田真也様 (碧南市) | 浦添いつ子様 (横浜市) |
| 渡会史朗様 (多治見市) | 森島利彦様 (豊明市) | 宍戸祐一様 (神戸市) |
| 森野さおり様 (福岡市) | 蛭田睦子様 (横浜市) | 沼尾忠宏様 (日光市) |
| | | 五十川裕高様 (稲沢市) |

次号
さくら倶楽部
 vol.12 2024.夏号 は、
 2024年6月中旬
 発行予定です。

ゆうゆう川柳塾

今回のお題「髪」。多数のご応募、ありがとうございました。

- 特選** 商品券 3000円
さんばらの髪が夢見る大銀杏 おおいちよう 三枝道臣様
 寸評 大相撲の若い力士が上位を目指す顔、夢を見る髪が素敵です。
- 秀句** 商品券 2000円
ダイヤ婚 喧嘩もせずに 共白髪 ともしらが 渡邊和博様
 寸評 「共白髪」が効いている。ゴチソウサマ！です。
- 白髪** 和田常明様
親の血を 引いた頭髪 恨めしい 大森富士夫様
 寸評 親からの遺伝。髪の毛は選べない？
- 三兄弟 なぜか俺だけ 毛が薄い** 大野典子様
 寸評 「三兄弟」が具体的に良い。疑問が面白い。
- 病床の 母の髪切り 恩返し** 入江令子様
 寸評 母への介護。美しい行為です。
- 日本人 黒髪棄てて 極彩色** 御園幸夫様
 寸評 情景がよく見える句になっています。
- いつ止めよう 何度も思い 髪染める** 瀬戸節子様
 寸評 迷いながらも髪を染める気持ちがよくわかる。
- 白髪染め 五歳さば読み 皺でばれ** 橋本敦子様
 寸評 ユーモア句。ずいぶんとサバをよんでいるね。
- 年重ね 増える体重 痩せる髪** 佐藤陽子様
 寸評 リズムが良い。面白くて、わかる句です。

次のお題は「夢」です。

応募方法 宛名台紙の応募ハガキに「川柳」をお書きの上、氏名などを記入してお送りください。応募締切：2024年4月20日（土）まで。